

# خوراکی های مبارز در برابر سرطان!

6 اردیبهشت 1402

رژیم غذایی یکی از مهم ترین عوامل تاثیرگذار در پیشگیری یا کمک به بهبود سرطان است و مطالعات نشان داده اند که برخی مواد غذایی می توانند به توقف گسترش سلول های سرطانی کمک کنند. با توجه به پیشرفت های فوق العاده در علم تغذیه طی یک دهه گذشته، امروز ما از قدرت به مراتب بیشتری برای کنترل شرایط سلامت خود برخوردار هستیم.

مواد غذایی که می توانند به مبارزه با سلول های سرطانی کمک کنند، توانایی خود در پیشگیری از ابتلا به این بیماری را نیز نشان داده اند. در ادامه با برخی از بهترین گزینه ها در این زمینه بیشتر آشنا می شویم.

## توت فرنگی

توت فرنگی سرشار از آنتی اکسیدان ها و همچنین ماده ای به نام اسید الازیک است. آنتی اکسیدان ها و اسیدهای موجود در توت فرنگی به واسطه توانایی خود در پیشگیری از سرطان هایی که می تواند پوست، بافت پستان، ریه ها، و حتی مثانه را تحت تاثیر قرار دهند، شناخته شده هستند. مصرف مقدار کافی از توت فرنگی می تواند موجب چرخه ای به نام آپوپتوز یا مرگ برنامه ریزی شده سلول شود که مرگ سلول های سرطانی را در پی دارد.

توت فرنگی با توجه به محتوای مواد مغذی خود می تواند به محافظت از [سلامت قلب](#) کمک کند، التهاب را کاهش دهد و علیه سرطان وارد عمل شود، از این رو، به عنوان یکی از سالم ترین مواد غذایی در جهان شناخته می شود.

همچنین، مشخص شده است که توت فرنگی و دیگر انواع توت ها از بدن در برابر آسیب DNA محافظت می کنند که می تواند انسان را مستعد ابتلا به سرطان کند.

از جمله بهترین انواع توت در این زمینه می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- توت فرنگی

- تمشک

- بلوبری

- توت سیاه

- کرنبری

توت ها می توانند یک میان وعده سالم و مغذی برای تقویت و محافظت از سلامت بدن انسان باشند.

## گوجه فرنگی پخته

اگرچه می توانید **گوجه فرنگی** خام را برای کمک به پیشگیری و مبارزه با سرطان مصرف کنید اما گوجه فرنگی پخته از قدرت بیشتری در این زمینه برخوردار است. گوجه فرنگی حاوی یک ماده مغذی به نام لیکوپن است که خواص ضد سرطان دارد. حرارت مورد استفاده برای پختن گوجه فرنگی می تواند به افزایش محتوای لیکوپن در این محصول کمک کند.

لیکوپن به واسطه توانایی خود در کند کردن رشد سلول های سرطانی در بدن شناخته شده است که همراه با درمان های دیگر شانس بهبودی بیمار را افزایش می دهد. مصرف یک و نیم پیمانه گوجه فرنگی پخته در هفته می تواند به کند کردن رشد سلول های سرطانی کمک کند.

ماده شیمیایی گیاهی لیکوپن ممکن است یکی از بهترین ترکیبات ضد بیماری در بشقاب غذای شما باشد؛ به ویژه اگر غذای شما حاوی گوجه فرنگی باشد. پژوهش ها نشان داده اند که لیکوپن موجود در گوجه فرنگی و محصولات گوجه فرنگی ممکن است به پیشگیری از سرطان پروستات کمک کند.

همچنین، پژوهش ها نشان داده اند که لیکوپن رشد سلول های سرطانی، به ویژه در درمان سرطان پروستات را کند می کنند. پژوهش ها در زمینه اثر لیکوپن بر انواع دیگر سرطان نیز ادامه دارند.



مرکز مشاوره حال خوب

## بوک چوی

بوک چوی نوعی کلم چینی و حاوی ماده ای به نام براسینین است که توانایی خود در مبارزه با رشد سلول های سرطانی را نشان داده است. براسینین در مواد غذایی دیگر مانند بروکلی و گل کلم نیز وجود دارد. بوک چوی و براسینین موجود در آن به واسطه توانایی خود در مبارزه با رشد و گسترش سلول های سرطان ریه شناخته شده اند. برای کسب بهترین نتایج مصرف نصف پیمانه بوک چویی (یا حتی بروکلی) سه بار در هفته توصیه شده است.

پژوهشی جدید نیز نشان داده است که براسینین می تواند با سلول های سرطان روده بزرگ مقابله کرده و از گسترش هرچه بیماری جلوگیری کند.

## کفشک ماهی

همانند بیشتر ماهی ها، کفشک ماهی منبع خوبی برای اسیدهای چرب امگا ۳ است که به واسطه خواص ضد التهاب و کاهش خطر بیماری قلبی شناخته شده هستند. افزون بر این، اسیدهای چرب امگا ۳ به پیشگیری از آغاز و گسترش سلول های سرطانی کمک می کنند.

به نظر می رسد کفشک ماهی یکی از بهترین گزینه ها برای پیشگیری و گرسنه نگه داشتن سلول های سرطان کلورکتال است. پژوهشی در این زمینه نشان داد بیماران که اسیدهای چرب امگا ۳ بیشتری در

بدن خود دارند به واسطه فواید محافظتی این مواد مغذی واکنش بهتری به درمان های سرطان نشان می دهند. همچنین، این پژوهش نشان داد که مصرف بیش از حد گوشت قرمز احتمال ابتلا به سرطان کولورکتال را افزایش می دهد. از این رو، مصرف ماهی، از جمله کفشک ماهی و ماهی سالمون به جای گوشت قرمز ممکن است به پیشگیری از سرطان های روده بزرگ کمک کند.

## کنگر فرنگی

کنگر فرنگی سرشار از آنتی اکسیدان هاست. پژوهشی در زمینه آنتی اکسیدان های ضد سرطان موجود در کنگر فرنگی نشان داد که این مواد می توانند موجب آپوپتوز یا مرگ برنامه ریزی شده سلول های سرطانی شوند و حتی سرعت رشد سلول های سرطانی را کند سازند. کنگر فرنگی یکی از بهترین مواد غذایی برای پیشگیری از سرطان های پروستات و پستان معرفی شده و می تواند برای کند کردن سرعت رشد سلول های سرطانی در لوسمی نیز مفید باشد.

زمانی که به عنوان بخشی از یک سبک زندگی عاری از سرطان و به طور منظم مصرف شود، مواد غذایی سرشار از آنتی اکسیدان ها مانند کنگر فرنگی ممکن است فواید ضد پیری و محافظت در برابر بیماری های انحطاطی را نیز ارائه کنند.

برای کسب بهترین نتایج در پیشگیری یا کند کردن رشد سلول های سرطانی مصرف روزانه کنگر فرنگی را هدف قرار دهید.